

Mangarap Ka!

Ano nga ba ang Pangarap?

Ang mga pangarap ang batayan tungo sa makabuluhan at maligayang buhay. Sa pangarap nagsisimula ang lahat. **Ang pangarap ay kakaiba sa panaginip.** Ang panaginip ay nangyayari lamang sa iyong isipan habang ikaw ay natutulog. **Hindi rin pagpapantasya ang pangarap.** Ang pagpapantasya ay likha ng malikhaing isip. Ito ay ang pagbuo ng mga sitawayon o pangyayari ayon sa iyong kagustuhan.

Kailangan nating harapin ang ating mga suliranin at ang lahat ng mga nakababagabag na katotohanan sa mundong ating ginagalawan. **Hindi nakabubuti ang pagtakas sa suliranin.** Ang tama ay mangarap at mag-ambisyon dahil ang pagtatamo ng mga ito ay nasa mga kamay mo.

Apat (4) na palatandaan ng taong may Pangarap

1. Handang kumilos upang maabot ito

- Handang magsumikap at magtiyaga
- Nagtatrabaho ng lubos
- Ginagawa ng maaga ang nakaatang na gawain
- Hindi nagrereklamo
- Kumikilos at handang magsakripisyo
- Sumusunod sa payo ng nakatatanda
- Hindi nagpapadala sa tukso
- May tiwala sa sarili

2. Nadarama ang higit na pagnanasa tungo sa pangarap

- Masaya at positibo ang kanyang pananaw sa araw-araw
- Hindi nagdududa sa kakayahang matupad ang pangarap
- Gumuguhit ng mga larawan ng kanyang mga pangarap
- Hindi balakid ang kahirapan sa pagtupad ng pangarap
- Kayang labanan ang kahinaan upang lumabas ang lakas ng pagkatao

3. Nadarama ang pangangailangang makuha ang mga pangarap

- Nagsisikap ng lubos
- Nagtitiis
- Ibayong sakripisyo ang ginagawa

4. Naniniwala na magiging totoo ang mga pangarap at kaya niyang gawing totoo ang mga ito

- May paniniwalang matutupad ang mga pangarap
- May lakas ng loob na matutupad ang pangarap
- Naniniwalang walang saysay ang buhay kung hindi ginagamit sa pagtulong sa kapwa

TANDAAN: Bilang tao ang katuparan ng ating pangarap ay nakatali sa ating pinipiling bokasyon. Nakasalalay dito ang pagtatamo ng tunay na kaligayahan. Hindi tunay na magiging masaya gaano ka man kayaman o katanyag pagdating ng panahon kung hindi mo isinasaalang-alang ang plano ng Diyos para sa iyo.

Kahalagahan ng Pagtatakda ng Mithiin

Ang “goal” o mithiin ay ang tunguhin o pakay na iyong nais na marating o puntahan sa hinaharap. Ito ang nais mong marating sa iyong buhay balang araw. Samakatuwid, ang mithiin ang nagbibigay direksyon sa iyong buhay. Ang pagkamit nito ang magbibigay saysay sa iyong buhay. Kaya mahalaga ng maging mapanagutan sa pagpili ng iyong mithiin.

Mga Pamantayan sa Pagtatakda ng Mithiin

Ang praktikal na Pamantayan: **S-M-A-R-T A**

- S - Specific
- M - Measurable
- A - Attainable
- R - Relevant
- T - Time-bound

- A - Action-oriented

Sa Wikang Filipino ay;

1. Tiyak - tiyak ang iyong mithiin kung ikaw ay nakasisiguro na ito ang iyong nais na mangyari sa iyong buhay.

2. Nasusukat - Una, nasusukat mo ang iyong kakayahang kumuha ng kursong nais mo. Pangalawa, nasusukat mo ang iyong progreso sa pagsulong ng panahon patungo sa iyong mithiin.

3. Naaabot - ang mithiin ay makatotohanan, maaabot at mapanghamon.

4. Angkop - angkop ba ang iyong mithiin maging isang ... ? Kung ang iyong layunin ay matugunan ang pangangailangan ng iyong pamayanan, angkop ito.

5. Mabibigyan ng Sapat na Panahon - isipin mo kung gaano katagal mo kayang matupad ang iyong mithiin.

6. May Angkop na Kilos - ang pagpapahayag ng mithiin ay kailangang nasa pangkasalukuyang kilos (*present tense*)

TANDAAN: Hindi lamang sapat na itinakda ang mithiin kundi dapat ito ay itakda sa parehong hangganan: pangmadalian (*short-term goal*) at pangmatagalan (*long-term goal*).

Mga Hakbang sa Pagtatakda ng Mithiin

1. Isulat ang iyong itinakdang mithiin
2. Isulat ang itinakdang panahon ng pagtupad ng iyong mithiin
3. Isulat ang mga inaasahang kabutihang maidudulot mula sa itinakdang mithiin at sa paggawa ng plano para rito
4. Tukuyin ang mga maaaring maging balakid o hadlang sa pagtupad ng iyong mga mithiin
5. Isulat ang mga maaaring solusyon sa mga balakid o hadlang na natukoy

Source:

DepEdModule:*MangrapKa!*.pp.82-89.Retrieved from: <https://www.slideshare.net/horalight/esp-q3-q4>

